

PLAN DOT. OPIEKI OSOBISTEJ I WSPARCIA

Dla Ciebie i Twojej rodziny



Ta broszura informacyjna powinna zostać przekazana na początku ciąży kobiety wraz z innymi ważnymi informacjami i numerami kontaktowymi, które mogą być potrzebne.

Książeczka jest przeznaczona dla osób w ciąży, które są objęte opieką w hrabstwie Northamptonshire. Pomocne będzie korzystanie z tej broszury na początku i przez cały okres ciąży.

Zarząd ds. Zintegrowanej Opieki w Northamptonshire (Northamptonshire Integrated Care Board) współpracujący ze Szpitalem Ogólnym w Kettering Narodowego Funduszu Zdrowia (Kettering General Hospital NHS Foundation Trust), Szpitalem Ogólnym Narodowego Funduszu Zdrowia w Northamptonshire (Northamptonshire General Hospital NHS Trust) oraz Narodowym Funduszem Opieki Zdrowotnej (Northamptonshire Healthcare NHS Foundation Trust)

Czym jest Indywidualny Plan Opieki i Wsparcia?

Osobisty plan opieki i wsparcia pomoże Ci poznać, zrozumieć i zapisać Twoje indywidualne wybory dotyczące ciąży, porodu i wczesnego rodzicielstwa. Każda kobieta i osoba w ciąży jest inna, ma indywidualne potrzeby, które mają wpływ na dokonywane przez nią wybory i świadczoną opiekę. Decyzje dotyczące opieki powinny być podejmowane we współpracy z zespołem położniczym i osobami bliskimi (np. rodziną i przyjaciółmi). Położne i lekarze mogą służyć radą, ale to jest Twoja ciąża i Twój poród i ważne jest, abyś czuła się w centrum zainteresowania i była świadoma wszystkich dostępnych dla wyborów.

W tej książeczce znajdziesz osobiste plany opieki na tematy tj.:

• **Zdrowie i dobre samopoczucie w ciąży** 5-11

Do uzupełnienia na początku ciąży (lub w dowolnym momencie jej trwania)

• **Indywidualne preferencje dotyczące porodu** 12-19

Do uzupełnienia w 32-34 tygodniu ciąży

• **Po narodzinach dziecka** 20-25

Do uzupełnienia od 34 tygodnia ciąży

• **Refleksje na temat porodu** 26-29

Do uzupełnienia po narodzinach dziecka

Mogą pojawić się inne informacje, które będziesz chciała omówić ze swoją położną. Pomoże Ci to w podejmowaniu decyzji dotyczących Twojej opieki.

Położna i/lub lekarz mogą pomóc Ci w wypełnieniu lub dostosowaniu Twojego osobistego planu opieki w dowolnym momencie i zachęca Cię do ponownego omówienia z nimi Twojego planu i preferencji podczas każdej wizyty z nimi w okresie ciąży.

Należy pamiętać, że plan jest tylko planem i że może wymagać weryfikacji i zmian w zależności od Twoich potrzeb i potrzeb Twojego dziecka, aby zapewnić zawsze wysoką jakość i bezpieczeństwo opieki.

Jak należy korzystać z niniejszej broszury

Podczas ciąży zachęcamy każdą kobietę i osobę w ciąży do stworzenia własnego planu opieki, we współpracy z położnymi i/lub lekarzami. Twój osobisty plan opieki może zostać zapisany w tej broszurce i omówiony podczas każdego kontaktu z zespołem położniczym, który Cię wspiera.

Wybór miejsca rodzenia

W Northamptonshire masz wybór, gdzie urodzisz swoje dziecko (w domu, w ośrodku położniczym lub na sali porodowej, gdzie masz dostęp do lekarza, jeśli będziesz tego potrzebować).

Szpital Kettering General Hospital zapewnia zarówno opiekę położniczą prowadzoną przez lekarza położnika lub położną na swoim bloku porodowym. Zachęcamy do aktywnego porodu i dostępne są baseny porodowe. Oddział prowadzony przez położne (Barratt Birth Centre) znajduje się w Szpitalu Ogólnym w Northampton, ale kobiety mieszkające w dowolnym miejscu tego hrabstwa mogą zdecydować się na poród w tym miejscu.

Oba szpitale oferują usługę porodów domowych.

Niniejsza broszura dotycząca planu opieki i wsparcia może Ci pomóc w dokonaniu tego wyboru we współpracy z zespołem położniczym.

NHS England przygotowało kilka pomocnych informacji "Gdzie urodzić: opcje (tłum. Where to give birth: the options)", które można znaleźć na stronie NHS Health A-Z.

Informacje o lokalnych możliwościach wyboru możesz również znaleźć na stronach internetowych szpitali.

www.northamptongeneral.nhs.uk www.kgh.nhs.uk/maternity-services

O mnie

Czy doszło u Ciebie kiedyś do poronienia? Tak Nie

Mój przewidywany termin porodu to...

Mój oddział położniczy to...

Planowane miejsce rodzenia (oddział domowy, oddział prowadzony przez położną lub lekarza położnika) to...

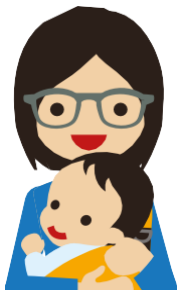
Nazwa mojego zespołu to...

Moją wybraną położną jest...

Dane kontaktowe mojej położnej/zespołu to...

Moim lekarzem położnikiem/położną jest...

Wiem, że choruję/mam alergie na...



Zdrowie i dobre samopoczucie w ciąży

Zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie

1. Mam dodatkowe wymagania...

- Na wizytach potrzebuję pomocy w tłumaczeniu na mój język.
- Mam alergie i/lub specjalne wymagania dietetyczne.
- Mam przekonania religijne i zwyczaje, które chciałabym, aby były przestrzegane
- Ja/mój partner mam(y) dodatkowe potrzeby

Jeśli masz jakieś specjalne wymagania, poinformuj o tym jak najwcześniej swój zespół położniczy.

Moje myśli, uczucia i pytania:

2. Mam długotrwałe zaburzenia psychiczne, które mogą mieć wpływ na moją ciążę.

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cukrzyca | <input type="checkbox"/> Epilepsja (padaczka) | <input type="checkbox"/> Niedoczynność/nadczynność tarczycy |
| <input type="checkbox"/> Problem/y psychologiczne | <input type="checkbox"/> Nadciśnienie tętnicze | <input type="checkbox"/> Serce C |
| <input type="checkbox"/> Astma | | |
| <input type="checkbox"/> Inne | | |
|
<input type="checkbox"/> Brak | | |

Istnieje wiele schorzeń, które mogą, ale nie muszą wpływać na przebieg ciąży.

Zapytaj swojego lekarza lub położną o wszelkie dolegliwości, które masz lub miałas w przeszłości.

Może to być jedno z poniższych lub inne schorzenie.

Uwagi:

3. Zaleca się, aby przed zajściem w ciążę lub we wczesnym okresie ciąży omówić z położną lub lekarzem istniejące wcześniej uwarunkowania medyczne i/lub specjalne wymagania...

- Omówiłam swoje wcześniej występujące schorzenie(a) z jedną z powyższych osób Potrzebuję
- dodatkowego wsparcia w związku z moim schorzeniem(ami) lub specjalnymi potrzebami
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Uwagi:

4. Przyjmuję następujące leki i/lub suplementy...

- Znam zalecenia i omówiłam je z moim lekarzem lub położną
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Zaleca się, aby wszystkie kobiety i osoby w ciąży przyjmowały suplementy kwasu foliowego przed zajściem w ciążę i do jej 12 tygodnia. Zaleca się również, aby kobiety w ciąży przyjmowały suplementy witaminy D przez cały okres ciąży. Wszelkie inne leki powinny być omówione i sprawdzone z zespołem.

Moje myśli, uczucia i pytania:

Styl życia i dobre samopoczucie

(Do uzupełnienia na początku ciąży)

5. Zaleca się unikanie niektórych pokarmów w ciąży, ponieważ mogą one wyrządzić krzywdę Tobie i Twojemu nienarodzonemu dziecku...

- Wiem, jakich pokarmów należy unikać w ciąży
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Uwagi:

6. Zaleca się, aby w czasie ciąży zachować zdrową i zrównoważoną dietę...

- Jestem świadoma swoich potrzeb żywieniowych w czasie ciąży
- Mam szczególne okoliczności, które wpływają na moje wymagania żywieniowe i chciałabym uzyskać wskazówki od zespołu położniczego
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

7. Dla większości kobiet w czasie ciąży zalecane są regularne, lekkie lub umiarkowane ćwiczenia fizyczne...

- Znam zalecenia dotyczące ćwiczeń fizycznych
- Mam dolegliwości, które wpływają na moją zdolność do ćwiczeń i chciałabym uzyskać wskazówki od zespołu położniczego
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

8. Dla zdrowia i dobrego samopoczucia Twojego i dziecka zaleca się, abyś w czasie ciąży nie paliła, nie piła alkoholu ani nie brała narkotyków...

- Znam zalecenia dotyczące spożywania alkoholu, wyrobów tytoniowych/nikotynowych oraz narkotyków, w tym tych nielegalnych
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Można porozmawiać z położną lub lekarzem, aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, picia alkoholu lub zażywaniu narkotyków, w tym tych nielegalnych.

Moje myśli, uczucia i pytania:

Zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie

Oczekiwanie na dziecko może być radosnym i ekscytującym okresem, ale często zdarza się, że w czasie ciąży pojawiają się lęki, depresja lub zaburzenia emocjonalne.

9. Mam długotrwale zaburzenia psychiczne, które mogą mieć wpływ na moją ciążę...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Depresja i stany | <input type="checkbox"/> Zaburzenia schizoafektywne |
| <input type="checkbox"/> Lękowe | <input type="checkbox"/> Schizofrenia lub inne zaburzenia psychotyczne |
| <input type="checkbox"/> Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (ang. OCD) | <input type="checkbox"/> Zaburzenia odżywiania |
| <input type="checkbox"/> Zaburzenia dwubiegunowe (zwane również depresją maniacką lub manią) | <input type="checkbox"/> Zaburzenia osobowości |
| <input type="checkbox"/> Psychoza poporodowa | <input type="checkbox"/> Wszelkie inne choroby psychiczne, z powodu których korzystałaś z pomocy psychiatry lub innego specjalisty zdrowia psychicznego |

Poinformuj położną, lekarza lub innych specjalistów, jeśli u Ciebie lub członka Twojej bliskiej rodziny wystąpił któryś z powyższych stanów. W tym czasie wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych chorób. W ich przypadku dostępne są specjalistyczne porady i wsparcie w zakresie okołoporodowego zdrowia psychicznego. Niektóre kobiety i osoby w ciąży mają wiele pytań na temat swojej poprzedniej ciąży lub porodu albo myślenie o tym jest dla nich stresujące. W takim przypadku poinformuj o tym swoją położną, aby mogła zorganizować dla Ciebie możliwość rozmowy na ten temat.

Moje myśli, uczucia i pytania:

Jeśli przepisano Ci leki na stan zdrowia psychicznego, nie odstawiaj ich automatycznie.

10. Tak właśnie się czuję w tej chwili...

Zapisz wszelkie wątpliwości i obawy, jakie masz, i porozmawiaj z przyjaciółmi, rodziną, położną, lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem.

11. Poznawanie dziecka w czasie ciąży pomaga w budowaniu silnych relacji rodzicielskich, a także pomaga w dobrym samopoczuciu emocjonalnym. Możesz spróbować...

- Mówić, śpiewać lub grać muzykę do swojego nienarodzonego dziecka
- delikatnie masować swój brzuch
- joga w ciąży i/lub hipnoterapia
- korzystanie z aplikacji do śledzenia wzrostu i rozwoju dziecka,
- czytanie przewodnika UNICEF "Building a happy baby"
(Kształtowanie szczęśliwego dziecka)

Regularne wykonywanie tych prostych czynności uwalnia hormon zwany oksytocyną, który pomaga w rozwoju mózgu dziecka i sprawia, że czujesz się dobrze.

Moje myśli, uczucia i pytania:

12. Jestem świadoma tego, co mogę zrobić, aby poprawić swoje samopoczucie emocjonalne...

- Regularne wykonywanie delikatnych ćwiczeń fizycznych, takich pływanie
- zdrowa dieta
- spróbowanie technik relaksacyjnych, słuchania muzyki, medytacji lub ćwiczeń oddechowych
- poświęcenie czasu dla siebie, przestrzeń, w której mogę się zrelaksować
- rozmowa z kimś zaufanym - przyjacielem, rodziną, położną, lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem
- prośba o praktyczną pomoc przy pracach domowych lub innych dzieciach

Moje myśli, uczucia i pytania:

13. Specjalistyczne wsparcie dla ciężarnych lękiem i depresją lub innymi zaburzeniami psychicznymi jest dostępne...

- Wiem, jak uzyskać dostęp do pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, jeśli potrzebuję jej w czasie ciąży
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zgłosić się do miejscowego ośrodka terapii przez rozmowę. Jest to usługa bezpłatna, a osoby w ciąży są traktowane priorytetowo. Zobacz: <https://www.nhft.nhs.uk/iapt>

Moje myśli, uczucia i pytania:

14. Emocje, na które powinien zwracać uwagę mój partner, rodzina i ja, to...

- Płaczliwość
- poczucie przytłoczenia
- drażliwość lub częstsze kłótnie
- trudności z koncentracją
- zmiany apetytu
- problemy z zasypianiem lub wyjątkowo wysoki poziom energii
- goniłwa myśli
- uczucie silnego niepokoju
- utrata zainteresowania rzeczami, które zazwyczaj sprawiają mi przyjemność
- tak bardzo boję się porodu, że nie chcę rodzić
- wystąpienie nieprzyjemnych myśli, nad którymi nie mogę zapanować lub które wciąż powracają
- uczucia o samobójstwie lub myśli o samookaleczeniu
- powtarzanie czynności lub tworzenie ścisłych rytuałów
- brak uczuć wobec mojego nienarodzonego dziecka

Jeśli któreś z tych uczuć Cię niepokoi, porozmawiaj z położną lub lekarzem.

Moje myśli, uczucia i pytania:

15. Wszyscy oczekują, że wiadomość o dziecku przyniesie radość i szczęście, ale u jednego na dziesięciu partnerów może wywołać depresję. Poczucie odpowiedzialności może przytłaczać, podobnie jak myśl o zmianach, jakie nieuchronnie przyniesie narodzone dziecko. Pomocne może być podzielenie się tą broszurką z partnerem, który również może wyrazić swoje uczucia na tej stronie.

Jeśli obawiasz się zostać rodzicem, postaraj się bardziej zaangażować w ciążę. Chodzenie z partnerem na zajęcia przedporodowe, na wizyty i badania może pomóc Ci poczuć większe zaangażowanie.

Na tej stronie możesz zanotować wszystko, co chciałbyś, aby wyjaśniła Ci położna. Możesz też użyć pytań jako zachęty do opisanego swoich myśli, uczuć i pytań.

Najbardziej nie mogę się doczekać...

Najbardziej martwi mnie...

Chciałbym uzyskać więcej informacji na temat...



Indywidualne preferencje dotyczące porodu

Plan porodu pomaga Tobie (i Twojemu partnerowi/partnerom) w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących opieki nad Tobą podczas porodu. Dzielenie się swoimi preferencjami z dostawcami usług opieki umożliwia im dostarczyć indywidualną opiekę.

Nie spiesz się z udzielaniem odpowiedzi na pytania, rób to w swoim tempie. **Plan ten możesz pokazać swojej położnej od 34 tygodnia.**

1. **Jestem świadoma, że mam trzy możliwości wyboru miejsca porodu (dom, centrum porodowe, oddział porodowy) i rozmawiałam z moją położną/lekarzem o tym, która opcja jest dla mnie zalecana. Wolalabym rodzić...**

- w domu
- w centrum porodowym
- na oddziale porodowym
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Niektóre opcje mogą być zalecane w zależności od stanu zdrowia i przebiegu ciąży.

Moje myśli, uczucia i pytania:

2. **Moim partnerem (partnerami) do porodu będzie...**

Jeśli rodzisz w szpitalu, możesz mieć przy sobie dwóch partnerów do porodu.

3. Studenci położnictwa/lekarze mogą pracować w zespole, kiedy będę rodzić dziecko...

- Nie mam nic przeciwko, aby podczas mojego porodu obecny był student(ka)
- Wolę, aby podczas mojego porodu nie było żadego studenta/studentki
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej

Studenci pracują blisko swojego opiekuna-położnej, który za Twoją zgodą zapewni Ci opiekę i wsparcie pod nadzorem.

Moje myśli, uczucia i pytania:

4. Mam dodatkowe wymagania...

- Potrzebuję pomocy w tłumaczeniu na mój język
- Mam alergie i/lub specjalne wymagania dietetyczne
- Mam przekonania religijne i zwyczaje, które chciałabym, aby były przestrzegane
- Ja/mój partner mam(y) dodatkowe potrzeby

Jeśli masz jakieś specjalne wymagania, poinformuj o tym jak najwcześniej swój zespół położniczy.

Moje myśli, uczucia i pytania:

5. Rozmawiałam z moją położną/lekarzem o tym, jak chciałabym urodzić, moje myśli i uczucia to...

Większość kobiet i osób w ciąży będzie rodziła drogami natury, jednak w przypadku niektórych może być zalecane wykonanie cesarskiego cięcia.

Moje myśli, uczucia i pytania:

Jeśli masz planowany poród przez cesarskie cięcie, przejdź do pytania 14. ➔

6. W niektórych przypadkach położna lub lekarz mogą zalecić sztuczne wywołanie porodu, zamiast czekania na jego naturalne rozpoczęcie (jest to tzw. indukcja/wywołanie porodu).

- Wiem, dlaczego pomoc/interwencja może być zalecana
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Jeżeli minęło 12 lub więcej dni od terminu porodu, masz pewne dolegliwości lub lekarz obawia się o zdrowie dziecka, możesz otrzymać propozycję wywołania porodu. Zostanie to dokładnie zaplanowane z położną/lekarzem.

Moje myśli, uczucia i pytania:

7. Podczas porodu i narodzin dziecka rozważyłabym następujące strategie radzenia sobie z bólem...

- wolę unikać wszelkich środków przeciwbólowych
- samohipnoza/hipnoporód
- woda do aromaterapii/homeopatii/refleksologii
- (wanna lub basen porodowy)
- aparat TENS (przezskórna elektryczna stymulacja
- nerwów) gaz medyczny sprężony (entonox)
- petydyna/diamorfina/meptyd (zastrzyk opioidowy)
- zewnątrzoponowy
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym uzyskać więcej informacji

Możliwości uśmierzenia bólu zależą od tego, gdzie planujesz rodzić. Porozmawiaj ze swoją położną i zapytaj, jakie możliwości daje Ci lokalny zespół położniczy.

Moje myśli, uczucia i pytania:

8. W czasie porodu i narodzin rozważyłabym...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Masaż | <input type="checkbox"/> spacerowania/stanie na nogach |
| <input type="checkbox"/> różne pozycje stojące, takie jak czworakowanie/przysiadanie/klęknięcie | <input type="checkbox"/> piłka do porodu |
| <input type="checkbox"/> worki z fasolą, stołki do porodu i leżanki do porodu, jeśli są dostępne | <input type="checkbox"/> basendo porodu |
| <input type="checkbox"/> łóżko, aby odpocząć - podpierając się poduszkami lub leżąc na boku | <input type="checkbox"/> muzyka do odtworzenia (którą zapewnię) |
| <input type="checkbox"/> przygaszone światło | <input type="checkbox"/> mój partner przy porodzie robi zdjęcia/filmuje |
| <input type="checkbox"/> Wolę poczekać i zobaczyć | <input type="checkbox"/> Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat |

Twoje warunki w czasie porodu mogą wpłynąć na to, jakie możliwości masz do wyboru. Omów to ze swoją położną w 34-40 tygodniu.

Moje myśli, uczucia i pytania:

9. W przypadku wielu kobiet i osób w ciąży, które są pod opieką położnej lub mają za sobą ciążę bez komplikacji lub poprzedni poród, nie ma potrzeby stałego monitorowania bicia serca dziecka, ponieważ wiadomo, że nie prowadzi to do poprawy wyników ciąży. Twoja położna może nasłuchiwać za pomocą ręcznego urządzenia.

- Wolę mieć przerywane monitorowanie tętna płodu za pomocą ręcznego urządzenia
- Wolę mieć ciągłe monitorowanie tętna płodu za pomocą aparatu KTG
- jeśli potrzebuję ciągłego monitorowania, chciałabym być mobilna i korzystać z bezprzewodowego sprzętu do obserwacji, jeśli jest dostępny
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

10. W trakcie porodu położna i/lub lekarz mogą zalecić badania dopochwowe, aby ocenić postępy porodu...

- Jestem świadoma, dlaczego badania dopochwowe są częścią rutynowej
- opieki zdrowotnej Wolę unikać badań dopochwowych, jeśli to możliwe
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Badania dopochwowe są rutynową częścią oceny postępu porodu i nie będą wykonywane bez Twojej zgody.

Moje myśli, uczucia i pytania:

11. W niektórych przypadkach położna lub lekarz mogą zalecić interwencje wspomagające poród...

- Wiem, dlaczego pomoc/interwencja może być zalecana
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Interwencje mogą być zalecane w przypadku spowolnienia akcji porodowej lub w przypadku obaw o zdrowie Twoje lub Twojego dziecka.

Moje myśli, uczucia i pytania:

12. W niektórych przypadkach zespół położniczy może zalecić poród wspomagany lub cesarskie cięcie...

- Wiem, dlaczego wspomagany poród może być zalecany
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Poród wspomagany lub cesarskie cięcie może być zalecane, jeżeli uważa się, że jest to najbezpieczniejszy sposób przyjścia na świat Twojego dziecka. Lekarz omówi to z Tobą i poprosi o Twoją zgodę przed wykonaniem jakiegokolwiek zabiegu.

Moje myśli, uczucia i pytania:

13. W niektórych przypadkach położna lub lekarz mogą zalecić nacięcie krocza, aby ułatwić poród (epizjotomia)...

- Rozumiem, dlaczego epizjotomia może być zalecana
- Wolę uniknąć epizjotomii
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Wykonanie epizjotomii może być zalecane w przypadku porodu wspomaganego (kleszczego lub próżniociągim) lub jeśli położna/lekarz ma obawy i dziecko musi przyjść na świat szybko. Twoja położna/lekarz zawsze zapyta Cię o zgodę (pozwolenie).

Moje myśli, uczucia i pytania:

14. Po urodzeniu dziecka łożysko zostanie wydalone (jest to tzw. trzeci etap porodu). Można to zrobić na dwa sposoby...

- Chciałabym mieć naturalny (fizjologiczny) trzeci etap, w którym pępowina pozostaje nienaruszona i sama urodzę łożysko.
- Chciałabym mieć aktywny trzeci etap, w którym po kilku minutach przecinana jest pępowina, dostanę zastrzyk z oksytocyny, położna/lekarz pomoże wydalić łożysko.
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat
- Ja/mój partner podczas ciąży chciałby przeciąć pępowinę
- Wolę, żeby to położna/lekarz przeciął pępowinę

Twoja położna lub lekarz mogą zalecić aktywny trzeci etap ze względu na Twoją osobistą sytuację i omówią to z Tobą w czasie porodu.

Moje myśli, uczucia i pytania:

15. Kontakt skóra do skóry z dzieckiem zaraz po urodzeniu jest zalecany dla wszystkich kobiet...

- Rozumiem, dlaczego kontakt ze skórą jest zalecany
- Chcę natychmiastowego kontaktu skóra do skóry
- Wolę poczekać i zobaczyć
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Jeśli tylko Ty i Twoje dziecko poczujecie się dobrze, to bez względu na rodzaj porodu można umożliwić kontakt skóra do skóry. Twój partner może również mieć z dzieckiem kontakt skóra do skóry.

Moje myśli, uczucia i pytania:

16. Jestem świadoma, że otrzymam pomoc w karmieniu mojego dziecka, moje myśli dotyczące karmienia są następujące...

Podczas ciąży będziesz miała okazję porozmawiać o karmieniu niemowląt, w tym o wartości karmienia piersią. Położna pomoże Ci w prawidłowym rozpoczęciu karmienia, gdy tylko dziecko zacznie dawać sygnały, że jest gotowe do karmienia.

17. Gdy moje dziecko się urodzi, otrzyma witaminę K...

- Chciałabym, aby moje dziecko otrzymało witaminę K w formie zastrzyku
- Chciałabym, aby moje dziecko otrzymywało witaminę K w postaci kropli doustnych
- Nie chcę, aby moje dziecko otrzymało witaminę K
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Witamina K to suplement zalecany wszystkim niemowlętom, który zapobiega rzadkiemu schorzeniu, jakim jest krwotok spowodowany niedoborem witaminy K (ang. VKDB). Nie ma w związku z tym żadnych znanych efektów ubocznych.

Moje myśli, uczucia i pytania:



Po urodzeniu dziecka

Zalecamy, abyś wróciła do tych stron po urodzeniu dziecka, dzieląc się nimi ze swoim zespołem położniczym.

Rozwijanie relacji z dzieckiem

1. Czy oglądałaś film UNICEF-u "Pierwsze spotkanie z Twoim dzieckiem (tłum. Meeting your baby for the first time)"?

- Tak
 Nie
 Nie jestem pewna/chciałabym uzyskać więcej informacji na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

Film można obejrzeć na stronie www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/

2. Kontakt skóra do skóry z dzieckiem po urodzeniu i później jest zalecany dla wszystkich kobiet...

- Jestem świadoma korzyści płynących z kontaktu skóra do skóry
 Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

Nigdy nie rozpieścisz dziecka poprzez przytulanie i częste karmienie piersią.

3. Wszystkie kobiety i osoby w ciążyotrzymają informacje o wartości karmienia piersią oraz o tym, jak zapewnić niemowlętom dobry start...

- Jestem świadoma wartości karmienia piersią
- Wiem, jak dobrze zacząć karmienie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

4. **Dzieci często wykazują wczesne oznaki, że są gotowe do karmienia...**

- Wiem, jakie oznaki świadczą o tym, że moje dziecko może być gotowe do karmienia Nie
- jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Wczesne oznaki, że dziecko może być gotowe do karmienia, to...

Przygotowanie do pierwszych godzin i dni po urodzeniu

5. **Godziny odwiedzin na oddziale położniczym mogą być różne...**

- Sprawdziłam godziny wizyt i wiem, kto może mnie odwiedzić po porodzie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Warto dowiedzieć się, jakie są godziny odwiedzin, zwłaszcza jeśli odwiedzający przyjeżdżają z daleka, ponieważ mogą się one zmieniać ze względu na czynniki lokalne

Moje myśli, uczucia i pytania:

6. Zastanawiam się nad przygotowaniem rzeczy w domu...

Zastanów się, co możesz zrobić teraz, aby ułatwić sobie i dziecku opiekę w domu.

Moje myśli, uczucia i pytania:

7. Zastanów się, kto będzie mógł Cię wspierać po porodzie, kiedy będziesz w domu...

Twój partner, przyjaciele, rodzina lub sąsiedzi - warto zastanowić się, kto będzie mógł pomóc Ci w domu.

Moje myśli, uczucia i pytania:

Twoje samopoczucie fizyczne i emocjonalne po porodzie

8. Przygotowanie się do powrotu do zdrowia po porodzie może pomóc Tobie i Twojej nowej rodzinie w jak najlepszym starcie...

- Zmiany fizyczne, których należy się spodziewać
- Opcje łagodzenia bólu poporodowego
- znaczenie higieny rąk
- objawy infekcji i co robić ćwiczenia dna miednicy
- rekonwalescencja po porodzie przez cesarskie cięcie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

9. Wiadomo, że poród i zostanie rodzicem to czas wielkich zmian emocjonalnych. Świadomość tego, jak możesz się czuć po porodzie, może pomóc Ci się przygotować...

- Jestem świadoma zmian emocjonalnych, których należy się spodziewać
- Zastanowiłam się, co może zrobić moja rodzina/przyjaciele, aby mnie wspierać
- Wiem, jak uzyskać wsparcie w zakresie zdrowia emocjonalnego i psychicznego po porodzie
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

10. Uczucia, na które ja i moja rodzina powinniśmy zwracać uwagę, to...

- Utrzymujący się smutek/obniżony nastrój
- brak energii/uczucie nadmiernego zmęczenia
- poczucie, że nie jestem w stanie opiekować się dzieckiem
- problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji
- zmiany apetytu
- poczucie winy, beznadziejności lub obwinianie siebie
- trudności z nawiązaniem więzi z dzieckiem
- problemy z zasypianiem lub ogromna energia
- utrata zainteresowania rzeczami, które zazwyczaj sprawiają mi przyjemność
- wystąpienie nieprzyjemnych myśli, nad którymi nie mogę zapanować lub które wciąż powracają
- uczucia o samobójstwie lub myśli o samookaleczeniu
- powtarzanie czynności lub tworzenie ścisłych rytuałów

Jeśli niepokoi Cię któreś z tych uczuć, porozmawiaj z kimś zaufanym i/lub z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

Moje myśli, uczucia i pytania:

Opieka nad dzieckiem

11. Przed wyjściem do domu należy rozważyć...

- szczepienie BCG (jeśli jest oferowane przez oddział położniczy)
- jak sprawdzić, czy dziecko dobrze się odżywia
- oznaki złego samopoczucia dziecka i co robić, gdy znajdziesz niepokojące
- Ciężkie zmiany w pieluszcze dziecka

Zespół na oddziale położniczym będzie służył pomocą.

Moje myśli, uczucia i pytania:

12. Sprawy, na które warto zwrócić uwagę, gdy jesteś w domu, to...

- Bezpieczny sen (zapobieganie zespołowi nagłej śmierci niemowląt)
- Żółtaczka noworodka - co jest normalne, a co może wymagać wizyty kontrolnej
- Badanie przesiewowe z krwi noworodka
- pielęgnacja pępka i skóry
- kąpiel dziecka

Moje myśli, uczucia i pytania:

Opieka w środowisku lokalnym i kolejne kroki

13. Opieka poporodowa w środowisku lokalnym jest świadczona w różnych miejscach i przez wielodyscyplinarny zespół pracowników służby zdrowia. Jestem świadoma...

- Opieka poporodowa w społeczności
- jak skontaktować się z położną środowiskową jak
- skontaktować się z pielęgniarką środowiskową
- Jak uzyskać dostęp do dodatkowego wsparcia w zakresie karmienia
- noworodków jak uzyskać dostęp do usług w lokalnym Centrum Dziecka
- Nie jestem pewna/chciałabym wiedzieć więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

14. Po porodzie będę musiała...

- Zarejestruj narodziny swojego dziecka w ciągu sześciu tygodni
- zarejestruj swoje dziecko u lekarza pierwszego kontaktu
- zarezerwuj wizytę u lekarza pierwszego kontaktu w okresie od sześciu do ośmiu tygodni po porodzie dla siebie i Twojego dziecka.
- umów się na dalsze badania w gabinecie lekarskim (jeśli zaleci to położna lub lekarz)

Moje myśli, uczucia i pytania:

15. Jeśli masz już istniejące schorzenia lub źle się czułaś w czasie porodu, lekarz może wydać Ci specjalne zalecenia...

- Mam istniejące schorzenia i omówiłam z lekarzem i położną moje konkretne wymagania dotyczące opieki po porodzie
- Doświadczyłam komplikacji lub źle się czułam w trakcie porodu, jestem świadoma, że może to mieć wpływ na moją opiekę poporodową
- Nie jestem pewna/chciałabym dowiedzieć się więcej na ten temat

Moje myśli, uczucia i pytania:

Niniejsza broszura jest dostępna w języku polskim, bengalskim, rumuńskim i litewskim. Jeśli chcesz otrzymać niniejszą broszurę w jednym z wymienionych języków, poinformuj o tym swoją położną.

Norėdami užsisakyti šį bukletą kitais formatais ar kalbomis, prašome kreiptis į mus šiuo el. pašto adresu: nccg.communications@nhs.net arba prašykite pas savo akušerę (-į)

Zarząd ds. Zintegrowanej Opieki w Northamptonshire (Northamptonshire Integrated Care Board) współpracujący ze Szpitalem Ogólnym w Kettering Narodowego Funduszu Zdrowia (Kettering General Hospital NHS Foundation Trust), Szpitalem Ogólnym Narodowego Funduszu Zdrowia w Northamptonshire (Northamptonshire General Hospital NHS Trust) oraz Narodowym Funduszem Opieki Zdrowotnej (Northamptonshire Healthcare NHS Foundation Trust)